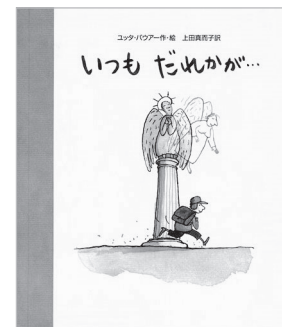




『100 万回生きたねこ』

著 者：佐野洋子／作・絵
出 版：講談社
発行日：1977 年 10 月



『いつも だれかが…』

著 者：ユッタ・パウアー／作・絵
上田真而子／訳
出 版：徳間書店
発行日：2002 年 12 月

すずらん通信第2号をお届けいたします。

ホスピスでお見送りした患者さまやご家族さまのことを思いながら、
日々のケアに向き合っております。ご無理をされずお過ごしください。

「すずらん通信」スタッフより

お問い合わせ

「すずらん通信」に関するご質問などございましたら、
ホスピス・緩和ケア病棟までお問い合わせくださいませ。

淀川キリスト教病院 0120-364-489：固定電話から
0570-003-489：携帯電話から



2023 年 4 月発行
淀川キリスト教病院
ホスピス・緩和ケア病棟



すずらん通信 第2号

☆すずらん通信は、ホスピスで大切な方を見送られた方へ、悲しみを癒していくお力になればと
発行しているものです。コラムや本の紹介をしています。

グリーフの違いを知りましょう

ご家族を亡くした後に経験する様々な心や体や
周りの変化、つまり「悲しみやその悲しみに対す
る取り組み方」を「グリーフ」と呼びます。グリー
フは誰もが同じように感じるというものではなく、ひとり一人違うものです。一般的に、女性は「直
感的」に悲しみ、男性は「実践的」に悲しむと言
われています。もちろん、個人の性格や考え方が
違うように、性別だけで悲しみ方が決まるわけでは
ありません。どんな人も男性的な部分と女性的
な部分をあわせ持っているものです。

「直感的なグリーフ」というのは、頭で考える
ことよりもそのときの感じ方が優先され、悲しみを
涙で表わします。また、他の人と自分の気持ちを
を分かち合うことで心の痛みをやわらげようとします。
少し落ち込み気分や疲れを感じやすく、食欲
がなくなり体重が減ることがあります。

「実践的なグリーフ」というのは、感情よりも
論理的な考えが優先され、気持ちをコントロール
しようとします。悲しみは何かをすることで解消
しようとします。また、泣くことを避け、じっと
静かに考え込み、あまり周りに気持ちを伝えよう
とはしません。怒りの感情が他の感情より表れや
すく、睡眠に影響が出ることもあります。

みなさんは、この「直感的」と「実践的」の両
方を少しずつ経験されていると思います。大切な
ことは、どちらが正しいということではなく、自
分の悲しみ方を知り、悲しみの波を上手くやり過
ごす方法を見つけることです。また、このグリー
フの違いを理解していないために身近な人との関
係が難しくなるということもあります。例えば、
お母様を亡くされた娘さんと奥様を亡くされたご
主人とでは、悲しみ方が違うかもしれません。自
分と同じように気持ちを表現しないために、あま
り悲しんでいると感じられず、そのことによって
亡くなった方への愛を比べてしまったり、お互い
に傷つけられたような気持ちになったりすること
もあるでしょう。そんなときには、それぞれのグ
リーフを理解しお互いの違いについて話してみま
しょう。

それぞれの悲しみを尊重して、この辛い時期に
お互いが支えとなる関係を持てるよう願っていま
す。



自分だけがこんな風に感じているのだろうか

とても多くの方がこの疑問を心の中に持っています。

大切な人を失ったとき、わたしたちはそれぞれに違った悲しみ方をし、自分なりのやり方でその悲しみに取り組んでいきます。そういう意味では喪失体験というものは、ひとりずつ全く違うものと言えるでしょう。しかしながら、たくさんの人が同じように経験する共通した反応や変化もいくつか見られます。それらは、大きな喪失を感じた時に誰もが経験する自然なものなのです。

ご家族を亡くした後、悲しみの中でご自分が体験していることが決して特別でおかしなことではないのだということを知ること、今感じているかもしれない不安を少しでも軽くしていただきたいと思います。

まず、ご家族が亡くなった直後はほとんどの方が肉体的にも精神的にもショックを経験するでしょう。どうしても信じられないという思いでいっぱいになり、自分の周りで何が起こっているのかさえ考えることができない状態になります。

また、「ほっとする気持ち」というのもよく聞かれることです。ご家族が亡くなってほっとすることに、多くの方が罪悪感を持ちます。でも、それはその方に対する愛がないのではなく、むしろ

これ以上苦しむことはなくなったのだという優しい思いからでてくる気持ちなのです。

お葬式や事務的な手続きもなんとか終わり、親戚や訪問客の出入りがおさまった頃から少しずつ現実的な変化を感じ始めます。眠ることが出来ない、食欲がわからない、何事にも楽しいという気持ちがもてない、なんとなくいらいらしたり不安を感じる、疲れやすいなど、今までの自分と全く違う人になってしまったように感じるかもしれません。このようなことが起こるととても不安になるかもしれません。生活の大切な一部分を占めていた存在がなくなったのですから、以前と同じように感じるのが難しくなるのは自然なことなのです。

ひとりの夜、寂しさが募るといつまでこのような気持ちが続くのだろうかと思うことでしょう。心の痛みはいつまでになくなるということは誰にもわかりませんが、少しずつその痛みは和らいでいくと信じてください。今までの人生は故人と寄り添い、分かち合って生きてきた人生です。これからは故人がみなさんの心の一部分となって共に生きていく人生なのだと思います。

記念日症候群とは何でしょう

愛する人を亡くした後の様々な感情や身体の様子は人それぞれ違い、必ずしも同じ状況（故人との関係・病気・闘病期間など）の方たちが同じ体験をするということはありません。しかしながら、「記念日症候群」はおそらくほとんどの方が体験すると思われます。特に亡くなられてから、まだ一年がたっていない方は、これまでに故人に係る何かが起こった日や気持ちの大きな変化を感じた日が巡って来た時、また誕生日・結婚記念日など、その方にとっての「大切な日」を迎えた時、思い出深い季節の風を感じたり、その時期の花々を目にした時、心がざわざわして落ち着かなくなっていることに気づくかもしれません。数か月が経ち、一年目の命日のことを考え始める頃、心の痛みが強くなってくることがよくあります。これが「記念日症候群」と呼ばれるものです。

最初に症状に気づいた日や診断を受けた日、治療を開始した日などは、普通ならば記念日とは呼ばれないような日ですが、実は非常に大きな意味を持っている日なのです。あまり意識することなくそれらの日を迎えて、突然沸き起こる悲しみや絶望感に驚き、どう対処したらよいのかと戸惑い、本当にこの悲しみから回復できるのだろうかと不安が大きくなってしまうかもしれません。

ほとんどの場合、このような「記念日症候群」は正常な回復プロセスの一つです。不安を感じる時期はしばらく、信頼できる家族や友人、また同じ経験をした方たちの集まりなどに参加することが助けになるでしょう。でも、不安や混乱が長く続くようであれば、まずは近くのかかりつけ医にご相談されるのが良いと思います。

最初の一年は、以下のことに気を付けて 記念日や特別な日を過ごしてみてください

- ご自分にとっての特別な日、季節、行事を考えてみましょう。友人や家族にもどのような日があるか尋ねてみてください。
- それらの日は事前になにをするか、計画を立てて過ごしましょう。できるだけ一人でなく信頼できる人と一緒に心地良いと思うことをするのが良いでしょう。
- 一人で過ごしたい時は、必ずその時間をどう過ごすのかという具体的な計画を事前に立てるようにしてください。

コラム：グリーフカウンセラー 米虫 圭子